

9. Romanenko, V., Maksimovich, V., (1986) Circuit Training at Mass Physical Education Lessons, Fizkultura i sport, 143 p.  
10. Shamova, T. (1982) Activation of Schoolchildren's Education, Pedagogika, 209 p.  
11. Prysiazhniuk, S., Tolubko, V., Oleniev, D., Parczevskyy, Y., Prontenko, K., Griban, G., Zhymov, O. (2018) The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department, Journal of Physical Education and Sport, Vol. 18, pp. 561-564.  
12. Ter-Hovhannisyana AA Pedagogical bases of physical education / A.A. Ter-Hovhannisyana. - M.: Fizkultura i sport, 1978. - 206 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).24

- Сагач О. М.**  
кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки та психології  
Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського
- Корнят В. С.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи,  
Львівський національний університет імені Івана Франка
- Прокопчук В.І.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гри на музичних інструментах  
Інституту мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету
- Дідух І.Я.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Плетеницька Л. С.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти ДВНЗ  
"Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"
- Демченко І. І.**  
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
- Максимчук І. А.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет
- Максимчук Б. А.**  
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,  
соціальної педагогіки та фізичної культури, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

## МОТИВАЦІЯ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Аналіз вимог, які висуваються до фахівця в професійному кодексі, показує, що, як правило, вони можуть бути умовно зведені до двох груп нормативів: перша група – це вимоги до якості, змісту та результатів професійної діяльності; друга група – вимоги до особистості професіонала. Серед вимог, що належать до вимог до особистості майбутнього вчителя фізичної культури, є володіння ним педагогічною майстерністю. При позитивному ставленні до людей, до себе як особистості, при розвиненому інтересі до спілкування і співпраці з людьми, шанси на розвиток цієї важливої особистісної характеристики значно зростають. Аналіз навчальних планів підготовки учителів фізичної культури, показав, ціннісні уявлення про майбутню професію у студентів починають формуватися лише після закінчення другого курсу. Для з'ясування можливостей розвитку педагогічної майстерності у навчальному процесі ми уточнили зміст нормативних і вибіркового дисциплін освітньо-професійної програми, які дозволяють сформувати самовизначення, самоідентифікацію особистості майбутнього вчителя фізичної культури: розуміння себе та інших, адекватну самооцінку та оцінку навколишньої дійсності, виробити власне ставлення до професійної педагогічної діяльності.

**Ключові слова:** фізична культура, майбутній учитель, професійна діяльність, мотиваційна сфера.

**Сагач О. М., Корнят В. С., Дідух І. Я., Прокопчук В. І., Плетеницька Л. С., Демченко І. І., Максимчук І. А., Максимчук Б. А.** Мотивація і умови розвитку педагогічного мастерства в процесі професійної підготовки. Аналіз вимог, пред'являються к спеціалісту в професійному кодексі, показує, що, як правило, вони можуть бути умовно зведені к двум групам нормативов: первая группа - это требования к качеству, содержанию и результатам профессиональной деятельности; вторая группа - требования к личности профессионала. Среди требований, относящихся к требованиям к личности будущего учителя физической культуры, является владение им педагогическим мастерством. При положительном отношении к людям, к себе как личности, при развитом интересе к общению и сотрудничеству с людьми, шансы на развитие этой важной личностной характеристики значительно возрастают. Анализ учебных планов подготовки учителей физической культуры, показал, ценностные представления о будущей профессии у студентов начинают формироваться только после окончания второго курса. Для выяснения возможностей развития педагогического мастерства в учебном процессе мы уточнили содержание

нормативних і виборочних дисциплін освітньо-професійної програми, які дозволяють сформувати самоопределение, самоідентифікацію особистості майбутнього вчителя фізичної культури: розуміння себе і інших, адекватну самооцінку і оцінку оточуючої дійсності, виробити власне ставлення до професійної педагогічної діяльності.

**Ключевые слова:** фізична культура, майбутній вчитель, професійна діяльність, мотиваційна сфера.

**Sahach Oksana, Korniat Vira, Didukh Iryna, Prokopchuk Viktoriia, Pletenicka Lidia, Demchenko Iryna, Maksymchuk Iryna, Maksymchuk Borys. Motivation and conditions for the development of pedagogical skills in the process of vocational training.** The analysis of the requirements which are made to a specialist in the professional code shows that, as a rule, they can be conditionally erected to two groups of standards: the first group is requirements to the quality, content and results of professional activity; the second group is the requirements for the personality of a professional. Among the requirements that belong to the requirements of the personality of a future teacher of physical culture, there is possession of his pedagogical skill. With a positive attitude towards people, towards themselves as a person, with a developed interest in communication and cooperation with people, the chances of developing this important personal characteristic increase significantly. The analysis of the curricula for physical education teachers' training showed that value ideas about future profession of students begin to be formed only at the end of the second year. In order to find out the possibilities of developing pedagogical skills in the educational process, we clarified the content of normative and elective disciplines of the educational and professional program, which allow to form self-determination, self-identification of the personality at a future teacher of physical culture: understanding of yourself and others, adequate self-assessment and assessment of environmental reality, to make own attitude to professional pedagogical activity. After studying a discipline, students should be able to determine ways to form and implement pedagogical skills; self-evaluation of personality qualities, plan own self-improvement (keep a diary of professional formation); use individual features of mimics, pantomimics and other non-verbal means of communication to improve pedagogical technology, increase efficiency, educational process; to possess acting skills, to carry out the presentation and etc.

**Keywords:** physical culture, future teacher, professional activity, motivational sphere

**Постановка проблеми.** Серед вимог, що належать до вимог до особистості майбутнього вчителя фізичної культури, є володіння ним педагогічною майстерністю. При позитивному ставленні до людей, до себе як особистості, при розвиненому інтересі до спілкування і співпраці з людьми, шанси на розвиток цієї важливої особистісної характеристики значно зростають [1-13].

Аналіз навчальних планів підготовки учителів фізичної культури, показав, ціннісні уявлення про майбутню професію у студентів починають формуватися лише після закінчення другого курсу.

**Аналіз актуальних досліджень.** У більшості наукових джерел автори розуміють умову як обставину, від якої щось залежить, що робить можливим здійснення чого-небудь. У Філософському енциклопедичному словнику поняття «умова» визначене як «те, від чого залежить щось інше (зумовлене); істотний компонент комплексу об'єктів (речей, їх станів, взаємодій), за наявності якого можливе існування цього явища» [14].

Педагогічна енциклопедія умовою позначає «процес відтворення індивідом історично сформованих, суспільно вироблених здібностей, способів поведінки, знань, умінь і навичок, процес їх перетворення на форми індивідуальної суб'єктивної діяльності. Кожна форма умов пов'язана з визначеним суспільно заданим змістом, суб'єктивне відтворення якого призводить до відповідного рівня психічного розвитку» [15].

Розглянемо категорію «умови» в контексті професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. На думку В. Андрєєва, педагогічні умови – це результат «цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення... цілей» [16].

Дослідження сучасних науковців переконливо доводять, що однією з особливостей здобуття освіти майбутнім учителем фізичної культури є створення сприятливого, гармонійного й розвивального навчально-освітнього середовища [17]. За класичною номенклатурою таке середовище називається «педагогічними умовами». На нашу думку, сучасним освітнім середовищем для підготовки вчителя фізичної культури є система навчальних заходів, умов, знарядь (обладнання, снарядів) й оптимізувальної атмосфери вдосконалення, розвитку і суперництва.

Дослідниця Т. Матвійчук вважає педагогічними умовами підготовки вчителів фізичної культури, окрім власне навчального процесу, низку організаційних заходів, скерованих на педагогічну інноватику, сучасні тенденції вищої освіти, фізичної культури й спорту й нову парадигму освіти [18].

У науково-педагогічній літературі є різні підходи до класифікації педагогічних умов. Так, В. Смірнов пропонує поділити умови ефективності педагогічної діяльності на об'єктивні та суб'єктивні [19]. До суб'єктивних належать такі: наявність у суб'єкта навчання вираженої потреби і стійких мотивів, прийняття ним цілі та програми діяльності; досвід організації та проведення навчальної діяльності: теоретична підготовленість, сформованість умінь і практичних дій та операцій; відповідність змісту і характеру діяльності індивідуальним особливостям суб'єкта; емоційно-психологічний і фізичний стан суб'єкта навчання. До об'єктивних умов дослідник відносить організаційні та середовищні (цілепокладання, планування діяльності, організація контролю, об'єктивна оцінка, сприятливий психологічний клімат в групі, виробничо-побутові та санітарно-гігієнічні умови діяльності), ресурсні (матеріально-технічне, інформаційне, кадрове забезпечення діяльності).

**Мета статті** полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні мотивів та умов підготовки вчителя

фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Ураховуючи результати аналізу наукових праць, положення сучасної дидактики вищої школи, власний педагогічний досвід, сутність та зміст ПМ майбутніх учителів фізичної культури, можна висловити припущення, що розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури буде відбуватись більш ефективно за таких педагогічних умов, а саме:

- створення позитивної мотивації студентів до оволодіння ними педагогічною майстерністю;
- забезпечення цілісності, неперервності й системності змісту розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури;
- використання новітніх освітніх технологій для розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Розглянемо їх більш конкретно. Перша виокремлена педагогічна умова – створення позитивної мотивації студентів до оволодіння ними педагогічною майстерністю – є важливою умовою досліджуваного процесу.

Сучасні педагоги та теоретики вищої освіти одногласно відзначають професію вчителя фізичної культури, що орієнтована більше на розвиток і гармонізацію особистості, чим на її знання й одну з небагатьох, яка передає досвід не тільки науки, а й культури, а пріоритетним завданням учителя є розвиток фізичної культури учня. Так, О. Онопрієнко вказує: «Провідним мотивом майбутньої фахової діяльності майбутнього вчителя фізичної культури є професійний. Він пов'язаний зі специфікою навчальної програми й віку студентів» [20].

Мотивація є складним психологічним процесом, що вимагає аналізу ситуації, свідомого вибору та прийняття рішення на користь тих або інших цінностей, вона не тільки обумовлює поведінку особистості, але й пронизує всі сфери її психічної активності. Мотив виступає в якості системоутворюючого чинника діяльності, виражаючи її значущість для окремого індивіда.

Мотиви, як спонукальні причини дій та вчинків, відіграють суттєву роль в системі ставлення особистості до конкретної діяльності. Професійна діяльність зазвичай визначається одночасно декількома мотивами, причому одні виконують роль основних, інші – другорядну, додаткову функцію стимулювання.

Серед системи найстійкіших мотивів професійної діяльності розрізняють: суспільні мотиви – усвідомлення потреби в суспільно значущій діяльності; мотиви досягнення, інтересу до професії – усвідомлення потреби в самоствердженні; мотиви матеріальної винагороди – усвідомлення потреби у матеріальному забезпеченні; мотиви співробітництва – усвідомлення потреби у спільній діяльності (наприклад, кооперування у навчанні) тощо. Складається ієрархія мотивів, яка надає спрямованості відносно стійкої структури. У процесі засвоєння діяльності, професіоналізації особистості ієрархія і структура професійних мотивів змінюється, що обумовлює динаміку професійної спрямованості. Це саме стосується і навчальної діяльності студентів.

Мотиваційна сфера включає в себе потреби, інтереси, цілі, ідеали, ціннісні орієнтації, вона спрямовує та організує діяльність майбутніх учителів фізичної культури, надаючи їй особистісного сенсу та значущості. Система мотивів пов'язана з характерним для особистості ставленням до явищ дійсності, способами взаємодії з іншими людьми.

Розвиток мотиваційної сфери майбутнього вчителя фізичної культури забезпечує ефективність формування педагогічних знань, засвоєння соціального досвіду, передачі цього досвіду учням.

Найбільш відомими дослідженнями мотивації є Л. Божович, Є. Ільїна, М. Морозова, Л. Славина, М. Матюхіна, В. Мільмана, А. Маркової, Й. Лінгарт, Е. Стоуес. До мотивів діяльності зараховують всі фактори, які обумовлюють прояв активності: потреби, цілі, установки, почуття обов'язку, інтереси та ін.

Науковці (Л. Божович, О. Леонтєв, В. Мерлін, С. Рубінштейн) розрізняють внутрішні та зовнішні мотиви. Зокрема, зовнішніми мотивами вони називають фактори, які знаходяться за межами діяльності. Ці мотиви можуть бути як позитивними, так і негативними. Щодо позитивних мотивів, вони можуть бути соціальними та вузькоособистісними.

Знані психологи П. Якобсон та Л. Божович уважають, що соціальні мотиви обумовлені почуттям обов'язку перед рідними, уявленнями про навчання як про шлях засвоєння культурних цінностей, отримання освіти. Вузькоособистісні мотиви пов'язані з бажанням одержати схвалення [21]. Слід зазначити також, що зовнішні мотиви мають короточасний вплив, вони ситуаційні. Більш спонукальну силу мають внутрішні мотиви. Насамперед внутрішніми мотивами є пізнавальні мотиви, джерелом яких є усвідомлена потреба особистісного змісту та самостійної цінності: «безкорислива жадоба знань» (П. Гальперін), «жагуча пізнавальна потреба» (Л. Божович), «постійне прагнення пізнавати нове» (П. Якобсон).

Як внутрішні, так і зовнішні мотиви ніколи не існують в ізольованому вигляді. Мотивація завжди має складний, комплексний характер, поєднує в собі як внутрішні, так і зовнішні, позитивні і негативні, пізнавальні і соціальні мотиви. Оптимальним є поєднання мотивів, у якому внутрішні мотиви органічно доповнюються і підсилюються позитивними зовнішніми мотивами.

На вибір професії впливають багато чинників: з одного боку – соціальне оточення, мода, престижність, професійний устрій сім'ї тощо, з іншого боку – так звані внутрішні умови, тобто індивідуальні інтереси, здібності, захоплення, схильність самої людини до тієї чи іншої справи. Значення зовнішніх факторів важко переоцінити. Водночас, безсумнівне значення має наявність індивідуальних здібностей у студентів, їхнє тяжіння до певних сфер діяльності [22].

На формування мотивації впливає багато чинників. Серед них можна виокремити способи організації та проведення навчального процесу, що включають взаємодію викладачів і студентів, структуру та послідовність подачі навчальної інформації, використання завдань, що мають проблемний характер.

Управління процесом формування мотивації майбутніх учителів фізичної культури здійснюється через передачу їм певної інформації, що може слугувати підґрунтям для прийняття рішення на користь тих або інших цінностей. При цьому

відбувається зіставлення власної системи цінностей із загальнозначущими нормами та ідеалами. Майбутній учитель як особистість і професіонал у своїй діяльності повинен враховувати не лише свої потреби та можливості, але й потреби та можливості інших людей.

Тому можна припустити, що позитивна мотивація майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння ними педагогічною майстерністю буде розвинена, коли студенти відчуватимуть потребу бути потрібним людям, бути корисним і творити добро, навчатися радіти успіхам і здобуткам своїх вихованців, відчуватимуть з ними почуття спільності.

Аналіз вимог, які висуваються до фахівця в професійному кодексі, показує, що, як правило, вони можуть бути умовно зведені до двох груп нормативів: перша група – це вимоги до якості, змісту та результатів професійної діяльності; друга група – вимоги до особистості професіонала.

Серед вимог, що належать до особистості майбутнього вчителя фізичної культури, є володіння ним педагогічною майстерністю. При позитивному ставленні до людей, до себе як особистості, при розвиненому інтересі до спілкування і співпраці з людьми, шанси на розвиток цієї важливої особистісної характеристики значно зростають.

Аналіз навчальних планів підготовки учителів фізичної культури, показав, ціннісні уявлення про майбутню професію у студентів починають формуватися лише після закінчення другого курсу.

Для з'ясування можливостей розвитку ПМ у навчальному процесі ми уточнили зміст нормативних і вибіркового дисциплін освітньо-професійної програми, які дозволяють сформувати самовизначення, самоідентифікацію особистості майбутнього вчителя фізичної культури: розуміння себе та інших, адекватну самооцінку та оцінку навколишньої дійсності, виробити власне ставлення до професійної педагогічної діяльності.

Наше припущення підтвердилося результатами опитування й анкетування студентів третього курсу, які навчаються за фахом «Вчитель фізичної культури». Були виявлені дисципліни, що більшою мірою сприяли формуванню професійно-педагогічної культури респондентів: «Педагогіка» (76,82%), «Вступ до спеціальності» (70,65), «Культура професійного мовлення та спілкування» (74,55%), «Психологія» (56,32%).

Нами був проаналізований зміст дисциплін циклу професійної та практичної підготовки чотирьох вищих навчальних закладів, де здійснюється підготовка учителів фізичної культури, а саме: Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Хмельницького національного університету, Вінницького педагогічного коледжу (відділення фізичного виховання) та Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна».

Серед навчальних предметів, що забезпечують формування ППК, ми виокремили такі: «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Культура професійного мовлення та спілкування».

Спочатку ми проаналізували зміст пояснювальних записок навчальних програм з вищезазначених предметів, потім визначили теми і завдання для практичної та самостійної роботи студентів, що забезпечують розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Перший етап контент-аналізу був спрямований на з'ясування питання, чи відповідають мета й завдання курсів розв'язанню завдань розвитку ПМ. Тому нами були відібрано лише ті аспекти, що входять до завдань нашого дослідження.

Для нашого дослідження важливо, що до основних завдань курсу «Вступ до спеціальності» належать: оволодіння основами наукової пізнавальної діяльності студента в умовах ВНЗ; знайомство зі змістом професії учителя фізичної культури та видами його педагогічної діяльності; розкриття актуальних проблем педагогічної діяльності в Україні; формування гуманістично орієнтованого професійного світогляду майбутнього педагога, ознайомлення із сферами діяльності учителя фізичної культури як можливими місцями майбутньої роботи; знайомство з основами оволодіння професією та спонукування студента до активної роботи над собою і професійним самовдосконаленням.

До переліку вмінь, які має забезпечити цей курс, входять уміння оцінювати результативність дій педагога, підбирати оптимальні засоби та прийоми спілкування, налагодити співпрацю і партнерство з різними соціально-виховними структурами.

Метою дисципліни «Педагогіка» є опанування системою загальнопедагогічних знань, засвоєння знань з історії педагогіки, теорії виховання та навчання (дидактики), ознайомлення із теорією змісту, організації та управління навчально-виховним процесом.

До основних завдань курсу належать формування в студентів умінь орієнтуватися в закономірностях, принципах процесу навчання та виховання; опанування знаннями про різні форми, методи, засоби навчання і виховання; оволодіння навичками аналізу навчально-виховних і проблемних педагогічних ситуацій у сім'ї та колективі; розвиток практичних умінь, що забезпечують творчість та ініціативу в різних видах діяльності. Ця дисципліна є першою сходинкою в опануванні студентами майбутньою спеціальністю.

Значну роль у розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури відіграє дисципліна «Основи педагогічної майстерності», метою якої є сприяння усвідомленню студентами змісту педагогічної діяльності, осмисленню її ідеалів, виявленню рівня підготовки майбутнього учителя фізичної культури, усвідомленню педагогічної позиції у студентів, формування потреб професійного розвитку.

Після вивчення дисципліни студенти мають уміти визначити шляхи формування та реалізації педагогічної майстерності; самооцінювати якості особистості, планувати власне самовдосконалення (вести щоденник професійного становлення); використовувати індивідуальні особливості міміки, пантоміміки та інші невербальні засоби спілкування для вдосконалення педагогічної техніки, підвищення ефективності навчально-виховного процесу; володіти культурою професійного педагогічного спілкування; адекватно, педагогічно грамотно реагувати у різних педагогічних ситуаціях; удосконалювати техніку мовлення; керувати своїм психічним станом, створювати необхідний настрій; творчо організовувати процес навчання і виховання, використовуючи інноваційні, нетрадиційні, ігрові методики; володіти акторською майстерністю,

здійснювати самопрезентацію тощо. Отже, цей курс створює належні умови для опанування студентами педагогічною майстерністю.

Але, на жаль, навчальним планом підготовки бакалаврів середньої освіти з професійною кваліфікацією вчитель фізичної культури, додатковою кваліфікацією вчитель основ здоров'я Хмельницького національного університету та Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна» вивчення цієї навчальної дисципліни не передбачено.

Проведений контент-аналіз навчальних дисциплін «Вступ до спеціальності», «Культура професійного мовлення та спілкування», «Педагогіка», «Зміст і види професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту» дав змогу реструктуризувати їх зміст (на основі нових тем).

Наступним етапом аналізу змісту навчальних програм був кількісний та якісний аналіз тем, завдань для практичної та самостійної роботи студентів, що передбачають розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

**Висновки.** Більшість навчальних дисциплін спрямовано на розвиток складових ПМ. Так, курс «Вступ до спеціальності» забезпечує уведення студента в світ професії учителя фізичної культури, формування основ педагогічної майстерності. На основі цих знань формується мотиваційний та ціннісний компонент педагогічної майстерності.

Курс «Педагогіка» допомагає студентам усвідомити значення виховання, освіти і навчання, зрозуміти роль самовиховання і самоосвіти в житті людини.

Проте в змісті навчальних дисциплін, що нами аналізуються, недостатньо представлено особистісний (комплекс особистісних якостей, інтересів та нахилів) і поведінковий (засоби і способи педагогічного впливу) компоненти, перелік тем курсових робіт з «Теорія і методика викладання фізичного виховання» не в повній мірі відображає сутність та структуру ПМ.

Цей недолік прослідковується і в результатах підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Аналіз курсових та дипломних робіт показує, що «улюбленим» методом діагностики студентів тести.

Проведений нами аналіз носить орієнтовний характер, тому визначити можливості навчальної дисципліни або окремого заняття для розвитку названої характеристики, виходячи лише з його текстових характеристик, досить складно.

#### Література

1. Демченко І.І., Максимчук Б.А., Протас О. Л., Козій О. М., Демчишина О. В., Сагач О. М., Плетеницька Л. С., Максимчук І. А. Динаміка розвитку педагогічної майстерності та взаємодія факторів її формування / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – с. 114 (С. 34-39)
2. Максимчук Б., Максимчук І. Освітні технології розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 96 с. (С. 50-52)
3. Максимчук І. А., Малихін А. О., Демченко І. І., Височан Л. М., Філоненко Л. В., Білозерська Г.О., Лісниченко Ю.М., Максимчук Б. А. Структура педагогічної майстерності у контексті інтровертних характеристик фахівця / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 12 (120) 19. – 123 с. (С. 82-89)
4. Бабій І. В., Максимчук Б. А., Малихін А. О., Сивохоп Е. М., Короткіх М. А., Грицун Ю.М., Мальяр Н. С., Максимчук І. А. Історичні передумови розвитку педагогічної майстерності / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – 191 с. (С. 12-18)
5. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Карасевич С. А., Овчарук В. Г., Петришин П. В., Шкірта М. І., Трифан О. М., Максимчук І. А. Педагогічна майстерність майбутніх учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – с. 191 (С. 129-134)
6. Максимчук Б. А. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їхньої педагогічної майстерності / Б. А. Максимчук // Педагогічний альманах: збірник наукових праць : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Випуск 41. – С. 106-112.
7. Максимчук Б. А. Педагогічна майстерність учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Б. А. Максимчук // Таврійський вісник освіти : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. № 2 (66). – С. 12-22.
8. Максимчук Б. А. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Б. А. Максимчук // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 3 (111) 19. – С. 92–97.
9. Рабійчук С. О., Ребрина А.А., Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Система ціннісних орієнтацій професійної діяльності волонтера / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2019. – Випуск 57. -208 с. (С. 137-144)
10. Максимчук Б. А. Використання новітніх освітніх технологій розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Актуальні проблеми вищої професійної освіти. VII Міжнародна науково-практична конференція 22 березня 2019 року / Національний авіаційний університет, Київ, 2019. С. 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>

11. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Формування елементів педагогічної майстерності у майбутніх соціальних працівників : Навчальний посібник / уклад.: Максимчук Б. А. – Вінниця, 2019. – 99 с.
12. Демченко І. І., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Предик А. А., Височан Л. М., Плетеницька Л. С., Литвиненко В. А., Максимчук І. А. Структурне різноманіття педагогічних здібностей учителя початкової школи / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 40-47)
13. Максимчук І. А., Сагач О. М., Демченко І. І., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Межиловська Л. Й., Кузько Е. О. Саморозвиток у контексті формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 88-95)
14. Философский энциклопедический словарь. – М. : Сов. педагогика, 1983. – 840 с.
15. Педагогическая энциклопедия : в 4 т. / глав. ред. И. А. Каиров, Ф. Н. Петров. – Т. 2 : Ж–М. – М. : Педагогика, 1965. – 912 с.
16. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. –С. 124.
17. Соловійов В. Особистісно орієнтований підхід у професійній підготовці викладачів фізичного виховання / В. Соловійов // Психологічні виміри культури, економіки, управління : зб. статей / упор. О. М. Лозинський. – Вип. № 1. – Львів : Ліга-Прес, 2013. – С. 135–141.
18. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання й процесі професійної підготовки. Дис...канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Тетяна Фартівна Матвійчук. – Львів, 201 с.
19. Смирнов В.И. Проблемы современной дидактики. – М.: Педагогика, 1984. – 96 с.
20. Онопрієнко О. В. Формування базових компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін. Дис... канд. пед. наук. / Олександр Васильович Онопрієнко – Черкаси 2009. – 295 с.
21. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М. : 1972. – С.41-42
22. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: В 5 т. / В.О. Сухомлинський. – К.: Рад. Школа, 1977. – Т.3. – 659 с.

#### Reference

1. Demchenko I.I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Koziy O. M., Demchishina O. V., Sahach O. M., Pletenytska L. S., Maksymchuk I. A. (2020). Dynamics of development of pedagogical skills and interaction of factors of its formation. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 1 (121) 20. 114 (34-39).
2. Maksymchuk B., Maksymchuk I. (2019). Educational technology of pedagogical skill development at future teachers of physical culture. Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension. Collection of scientific works on the materials of the scientific and practical conference. Ismail, 96. (50-52).
3. Maksymchuk I. A., Malikhin A. O., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Filonenko L. V., Bilozerska H.O., Lisnichenko Y.M., Maksymchuk B. A. (2019). Structure of pedagogical skills in the context of introverted characteristics of the specialist. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 12 (120) 19, 123 (82-89).
4. Babiy I. V., Maksymchuk V. A., Malykhin A. O., Syvokhop E. M., Korotkikh M. A., Grytzun Y.M., Maliar N. S., Maksymchuk I. A. (2019). Historical prerequisites for pedagogical skills development. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191. (12-18).
5. Maksymchuk B. A., Ovcharuk V. V., Karasevich S. A., Ovcharuk V. H., Petryshin P. V., Shkirta M. I., Trifan O. M., Maksymchuk I. A. (2019). Pedagogical skill of physical culture future teachers as a subject of scientific research. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191 (129-134).
6. Maksymchuk B. A. (2019). Analysis of the legislative framework for training of future teachers of physical culture in the context of the development of their pedagogical skills. Pedagogical almanac: collection of scientific works. Kherson, 41. 106-112.
7. Maksymchuk B. A. (2019). Pedagogical skill at teachers of physical culture as a subject of scientific research. Tavriyskyi bulletin of education. Kherson, 2 (66), 12-22.
8. Maksymchuk B. A. Modern state of development of pedagogical skill of physical culture future teachers. (2019). Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (111) 19. 92-97.
9. Rabiychuk S. O., Rebryna A.A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. Scientific notes of Mykhailo Kotsyubynskyi Vinnitsa State Pedagogical University, Series: pedagogy and psychology, 57. 208. (137-144).

10. Maksymchuk B. A. (2019). Using the Latest educational technologies for the development of pedagogical skills of future teachers of physical culture. Topical Problems of Higher Vocational Education. Kiev, 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>
11. Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). Formation of elements of pedagogical skill in future social workers. Tutorial. Vinnitsa, 99.
12. Demchenko I. I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Predyk A. A., Vysochan L. M., Pletenytska L. S. Lytvynenko V. A., Maksymchuk I. A. (2020). Structural variety of pedagogical abilities at primary school teacher. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 20. (40-47).*
13. Maksymchuk I. A., Sahach O. M., Demchenko I. I., Furdyk S. B., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Mezhylovska L. Y. Kuzko E. O. (2020). Self-education in the context of the formation of pedagogical skills of the future teacher. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 203 ( 88-95).*
14. Philosophical encyclopedia dictionary. Sov. Pedagogy, 1983. 840.
15. Pedagogical encyclopedia: in 4 v. main ed. I.A. Kairov, F.N. Petrov. Pedagogics, 1965. 912.
16. Andreiev V.I. (2000). Pedagogics: training course for creative self-development. Kazan, 2 ed. , 124.
17. Solovyov V. (2013). Specially oriented approach in vocational training of physical education teachers. Psychological dimensions of culture, economy, management. Lviv, 1, 135-141.
18. Matviychuk T. F. Formation of pedagogical skills at future teachers of physical education and the process of professional training. PhD thesis. Lviv, 201.
19. Smirnov V.I. (1984). Problems of modern didactics. Pedagogy. Moscow, 96.
20. Onoprienko O. V. (2009). Formation of the basic competences at future teacher of physical culture in the process of studying professional disciplines. PhD thesis. Cherkasy, 295.
21. Bozhovich L. I. (1972). Problem of development of a child's motivational sphere. Study of motivation of behavior of children and adolescents. 41-42.
22. Sukhomlynskyi V. O. (1977). Selected works, 3, 659.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).25  
УДК 796.81/85:37.047:371.212

Семенів Б.С.  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Приставський Т.Г., Стахів М.М., Голубева О.Т.,  
старший викладач,  
Сопіла Ю.М.  
асистент, Львівський національний університет ветеринарної  
медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, м. Львів,

## ВПЛИВ РІЗНОВИДІВ АЕРОБІКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ

В Україні здійснюється широкий комплекс заходів, що створюють необхідні умови праці та побуту, оздоровлення зовнішнього, в тому числі й виробничого, середовища, подальший розвиток охорони здоров'я. Водночас активність людини, засоби фізичної культури та спорту є важливими чинниками вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність. **Мета** дослідження - визначити експериментальним шляхом ефективність застосування різновидів аеробіки на психофізіологічний стан та спеціальну працездатність жінок професорсько-викладацького складу. Для досягнення мети використано такі **методи дослідження**: аналіз, узагальнення, систематизація літературних джерел з проблеми дослідження, анкетування, опитування, психофізіологічні методи дослідження, педагогічні методики дослідження. **Результати дослідження**: фізичні навантаження з класичної аеробіки сприяють активізації різних структур роботи ЦНС, в результаті чого жінки швидше почали реагувати на світлові сигнали. Спеціальна працездатність зросла на 48,5 %. Після закінчення дослідження заняття з силової аеробіки у жінок спостерігалось суттєве збільшення потенціалу кардіогемодинаміки. Тренувальні комплекси фізичних вправ з аеробіки з використанням різного інвентаря, приводять до активації різних ділянок кори головного мозку, що виражається в скороченні (орієнтовно 15 %) часу зорово-моторної реакції, збільшується (орієнтовно на 14,5 %) спеціальна працездатність. Під впливом тренувального заняття на тренажерах силового спрямування у жінок знижується потенціал кардіогемодинаміки, а з іншої сторони в результаті активації коркових структур головного мозку збільшується професійна працездатність.

**Висновки.** Систематичні заняття фізичною культурою та спортом нормалізують роботу практично всіх органів та систем організму, підвищують психоемоційний стан, фізичну та розумову діяльність людини.

**Ключові слова:** здоров'я, психофізіологічні показники, різновиди, аеробіка, експеримент, жінки, фізична культура, тренувальні режими.